អ្នកអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធី WIC បាន បើប្រាក់ចំណូលគ្រួសាររបស់អ្នក ស្ថិតក្នុងគោលការណ៍ណែនាំរបស់ WIC ហើយ ៖

- មានផ្ទៃពោះ
- បំបៅដោះកូនដែលមានអាយុក្រោម 1 ឆ្នាំ
- ឆ្លងទន្លេកាលពី 6 ខែកន្លងទៅ
- មានកូនអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
  - កូនដែលឪពុក យាយតា ឪពុកម្ដាយចិញ្ចឹម ឪពុកម្ដាយចុង ឬអ្នកអាណាព្យាបាល ជាអ្នកមើលថែ អាចមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះ ។

តើខ្ញុំអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ Maine CDC WIC (Maine CDC WIC Nutrition Program) បាននៅទីណា?

សូមចូលទៅកាន់វិបសៃត៍របស់យើងខ្ញុំតាមអាសយដ្ឋាន

www.maine.gov/WIC

ឬហៅទូរស័ព្ទមកលេខ **1-800-437-9300**

សម្រាប់អ្នកប្រើ TTY ត្រូវចុចមកលេខ 711 ជាលេខបញ្ជូនបន្តរបស់រដ្ឋមេន

នាយកដ្ឋានសេវាកម្មសុខភាព និងសេវាកម្មពលរដ្ឋ ប្រចាំរដ្ឋមេន (Maine Department of Health and Human Services) (“DHHS”) មិនប្រព្រឹត្តរើសអើងដោយសារមូលហេតុពិការភាព សាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ភេទ យេនឌ័រ ទំនោរភេទ អាយុ ជាតិកំណើត ជំនឿសាសនា ឬជំនឿនយោបាយ បុព្វការីជន ស្ថានភាពគ្រួសារ ឬស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ព័ត៌មានហ្សែន ការសេពគប់ ការបញ្ជាក់អះអាងនៃការតវ៉ា ឬការទាមទារសិទ្ធិពីពេលមុន ឬសកម្មភាពផ្សាយព័ត៌មានអំពីកំហុសអាជ្ញាធររដ្ឋ ការទទួល ឬឲ្យសិទ្ធិប្រើ ឬប្រតិបត្តិកានៃគោលនយោបាយរបស់ខ្លួន កម្មវិធី សេវាកម្ម ឬសកម្មភាព ឬចំពោះសកម្មភាពជ្រើសរើស ឬជួលមនុស្សធ្វើការ ។ សេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ត្រូវបានផ្តល់ជូនជាផ្នែកនៃសេចក្តីតម្រូវ និងដោយអនុលោមទៅតាម Title II នៃច្បាប់ជនជាតិអាមេរិកាំងដែលមានពិការភាព (Americans with Disabilities Act) ឆ្នាំ 1990 (“ADA”) Title VI នៃច្បាប់សិទ្ធិពលរដ្ឋ (Civil Rights Act) ឆ្នាំ 1964 តាមការធ្វើវិសោធនកម្ម ផ្នែកទី 504 នៃច្បាប់ស្តារនិតិសម្បទា (Rehabilitation Act) ឆ្នាំ 1973 តាមការធ្វើវិសោធនកម្ម ច្បាប់ការរើសអើងអាយុ (Age Discrimination Act) ឆ្នាំ 1975 Title IX នៃការធ្វើវិសោធនកម្មការអប់រំ (Education Amendments) ឆ្នាំ 1972 ផ្នែកទី 1557 នៃច្បាប់ថែទាំសុខភាពក្នុងតម្លៃថោក (Affordable Care Act) ច្បាប់សិទ្ធិមនុស្សរបស់រដ្ឋមេន (Maine Human Rights Act) សរាចរណ៍ស្តីអំពីការធ្វើកិច្ចសន្យាផ្តល់សេវាកម្មរដ្ឋមេន (Executive Order Regarding Maine Contracts for Services) និងច្បាប់ ព្រមទាំងបទបញ្ញត្តិផ្សេងទៀតទាំងអស់ ដែលហាមឃាត់មិនឲ្យមានការប្រព្រឹត្តិរើសអើងបែបនោះ ។ សំណួរ ក្តីកង្វល់ បណ្តឹងតវ៉ា ឬការស្នើសុំព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីច្បាប់ ADA ព្រមទាំងទម្លាប់អនុវត្តនៃការជ្រើសរើស ឬជួលបុគ្គលិក សូមផ្ញើមកកាន់អ្នកសម្របសម្រួល DHHS ADA/EEO (DHHS ADA/EEO Coordinators) តាមអាសយដ្ឋាន 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011 207-2874289 (V); 207-287-1871(V); ឬលេខបញ្ជូនបន្តរបស់រដ្ឋមេន 711 (សម្រាប់អ្នកប្រើ TTY) ។ សំណួរ ក្តីកង្វល់ បណ្តឹងតវ៉ា ឬការស្នើសុំព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីច្បាប់ ADA និងកម្មវិធីសេវាកម្ម ឬសកម្មភាព សូមផ្ញើទៅកាន់អ្នកសម្របសម្រួល DHHS ADA/សិទ្ធិពលរដ្ឋ (DHHS ADA/Civil Rights Coordinator) តាមអាសយដ្ឋាន 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207 -287-3707 (V); លេខទូរស័ព្ទបញ្ជូនបន្តរបស់រដ្ឋមេន 711 (សម្រាប់អ្នកប្រើ TTY) ឬ ADA-CivilRights.DHHS@maine.gov ។ ចំពោះបណ្តឹងតវ៉ាផ្នែកសិទ្ធិពលរដ្ឋ ក៏អាចដាក់ស្នើមកកាន់ នាយកដ្ឋានសេវាកម្មសុខភាព និងសេវាកម្មពលរដ្ឋ ប្រចាំរដ្ឋមេន(Maine Department of Health and Human Services)ការិយាល័យសិទ្ធិពលរដ្ឋ (Office of Civil Rights) តាមទូរស័ព្ទលេខ 800-368-1019 ឬលេខ 800-537-7697 (ចំពោះអ្នកប្រើ TDD) ផ្ញើតាមប្រៃសនីយទៅកាន់អាសយដ្ឋាន 200 Independence Avenue, SW, Room 509, HHS Building, Washington, D.C. 20201; ឬផ្ញើតាមអេឡិចត្រូនិកទៅកាន់ https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf ។ ចំពោះពលរដ្ឋដែលត្រូវការឧបករណ៍ជំនួយ ដើម្បីធ្វើឲ្យការទំនាក់ទំនងមានប្រសិទ្ធិភាព ចំពោះកម្មវិធី និងសេវាកម្ម DHHS អាចប្រាប់ពីតម្រូវការ និងការចូលចិត្តរបស់ខ្លួនទៅកាន់អ្នកសម្របសម្រួល ADA/សិទ្ធិពលរដ្ឋ (ADA/Civil Rights Coordinator) ។ សេចក្តីជូនដំណឹងនេះ មានផ្តល់ជូនតាមទ្រង់ទ្រាយផ្សេងទៀត ដែលមានផ្តល់ជូនតាមការស្នើសុំ..

កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភរបស់ Maine CDC WIC (Maine CDC WIC Nutrition Program)

1-800-437-9300 ឬ 207-287-3991

អង្គភាពនេះជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្មើភាពសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប

ការលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពរបស់គ្រួសាររដ្ឋមេន ជាមួយ WIC

កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភរបស់ Maine CDC WIC (Maine CDC WIC Nutrition Program) ផ្តល់ជូន ៖

- ប្រាក់ជំនួយជាអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ទិញអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព
- ព័ត៌មានអំពីសុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភ
- ព័ត៌មានគន្លឹះសម្រាប់ការមានគភ៌ដែលមានសុខភាពល្អ
- ជំនួយគាំទ្រសម្រាប់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ

តើ WIC ជាអ្វី?

WIC ជាកម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាព សម្រាប់ការលូតលាស់គ្រួសារ ដែលមានផ្តល់ជូន ៖

- ការអប់រំអំពីអាហារូបត្ថម្ភ
- ជំនួយគាំទ្រសម្រាប់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះ
- ការពិនិត្យសុខភាពដំបូង
- ប្រាក់ជំនួយអត្ថប្រយោជន៍ដើម្បីទិញអាហារសុខភាព ដូចជា ៖

◊ ទឹកដោះគោស្រស់ ស៊ុត ឈីស និងយ៉ាអួរ
◊ ផ្លែឈើ និងបន្លែ
◊ បឺសណ្តែកដី
◊ ទឹកផ្លែឈើ
◊ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ
◊ គ្រាប់សណ្តែកស្ងួត ឬគ្រាប់សណ្តែកកំប៉ុង
◊ តៅហ៊ូ និងទឹកសណ្តែកសៀង
◊ ត្រីខកំប៉ុង
◊ នំប៉័ងលាយគ្រាប់ធញ្ញជាតិ នំទ្រាបលាច អាហារធ្វើពីម្សៅធញ្ញជាតិ មីប៉ាស្តា និងអង្ករសម្រូប
◊ អាហារទារក
◊ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ឆុងឲ្យទារក

តើទារកអាចទទួលបានប្រយោជន៍អ្វីពីកម្មវិធី WIC?

ទារកតូចអាចទទួលបានប្រដាប់បូមទឹកដោះ (បើត្រូវការ) ឬម្សៅទឹកដោះគោមានលាយជាតិដែក ។

ក្រោយពីអាយុ 6 ខែ កុមារទាំងអស់អាចទទួលបាន ៖

- គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្លែឈើ និងបន្លែសម្រាប់ទារក
- សាច់សម្រាប់ទារក (សម្រាប់តែទារកដែលបៅដោះម្តាយសុទ្ធប៉ុណ្ណោះ)

បើអ្នកមានសំណួរ...

WIC មានចម្លើយជូនអ្នក ។

- ក្នុងពេលកំពុងពរពោះ តើខ្ញុំគួរបរិភោគអ្វីខ្លះ?
- ខ្ញុំចង់បំបៅដោះកូនខ្ញុំ តើខ្ញុំអាចចាប់ផ្តើមបានយ៉ាងដូចម្តេច?
- កូនតូចរបស់ខ្ញុំរើសអាហារខ្លាំងណាស់! តើខ្ញុំត្រូវដោះស្រាយបែបណា?
- តើខ្ញុំអាចធ្វើបែបណាដើម្បីឲ្យកូនតូចរបស់ខ្ញុំញ៉ាំផ្លែឈើ និងបន្លែបានច្រើន?
- តើខ្ញុំអាចជួយកូនរបស់ខ្ញុំឲ្យអាចរក្សាទម្ងន់ខ្លួនសមរម្យបានយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើ WIC មានប្រដាប់បូមទឹកដោះសម្រាប់ឲ្យខ្ចី ដែលខ្ញុំអាចខ្ចីប្រើបានដែរឬទេ?

ទឹកដោះម្តាយ គឺជាអាហារដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទារក

បុគ្គលិក WIC សូមលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកម្តាយទើបមានកូនដំបូងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

ដើម្បីសិក្សាបន្ថែមអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

សូមចូលមកកាន់វ៉ិបសៃត៍របស់យើងខ្ញុំតាមអាសយដ្ឋាន www.maine.gov/wic

ទីភ្នាក់ងារ WIC ប្រចាំមូលដ្ឋានក្នុងរដ្ឋមេន

Aroostook County Action Program
ផ្តល់សេវាកម្មដល់ពលរដ្ឋក្នុងខេនធី Aroostook
Presque Isle 1-800-432-7881 ឬ 768-3026

Bangor Public Health & Community Services
ផ្តល់សេវាកម្មដល់ពលរដ្ឋក្នុងខេនធី Piscataquis និង Penobscot
Bangor.........1-800-470-3769 ឬ 992-4570

MidCoast Maine Community Action
ផ្តល់សេវាកម្មដល់ពលរដ្ឋក្នុងខេនធី Knox, Lincoln, Sagadahoc និង ខេនធី Waldo
Bath.............1-800-221-2221
Belfast........338-1267
Rockland ..594-4329

Maine Family Planning
ផ្តល់សេវាកម្មដល់ពលរដ្ឋក្នុងខេនធី Hancock និងខេនធី Washington
Ellsworth......1-800-492-5550 ឬ 667-5304
Calais..........454-3634
Machias.......255-8280

Maine General Medical Center
ផ្តល់សេវាកម្មដល់ពលរដ្ឋក្នុងខេនធី Kennebec និងខេនធី Somerset
Augusta........626-6350
Waterville ..861-3580
Skowhegan..861-3593 ឬ 1-888-942-6333

The Opportunity Alliance
ផ្តល់សេវាកម្មដល់ពលរដ្ឋក្នុងខេនធី Cumberland
Portland.......1-800-698-4959 ឬ 553-5800
Windham.....553-5800

Western Maine Community Action
ផ្តល់សេវាកម្មដល់ពលរដ្ឋក្នុងខេនធី Franklin, Oxford និង ខេនធី Androscoggin
East Wilton...1-800-645-9636 ឬ 645-3764
Auburn..........1-877-512-8856 ឬ 795-4016

York County Community Action Corp.
ផ្តល់សេវាកម្មដល់ពលរដ្ឋក្នុងខេនធី York
Sanford........1-800-965-5762
Biddeford.....1-800-644-4202